

アローゼン[®]顆粒を服用される方へ



アローゼン[®]顆粒はセンナの葉と実を使ったお薬です。
お薬の成分(センノシド)が大腸を刺激し、腸の運動(ぜん動運動)を活発にすることにより自然な排便をもたらします。

- アローゼン[®]顆粒は、通常1回0.5～1gを1日1～2回服用します。
- 年齢、症状により適宜増減されますので、医師の指示に従って服用してください。
- お薬を服用するときは、コップ1杯は水分をとりましょう。



お薬は少量ずつ用い、便の状態をみながら徐々に増量していきます。
硬すぎず、軟らかすぎない便が排泄できるように適量を決定していくことが肝心です。



便秘は、便が長い時間、腸内にとどまって排泄されず、水分が吸収されて硬くなって起こります。

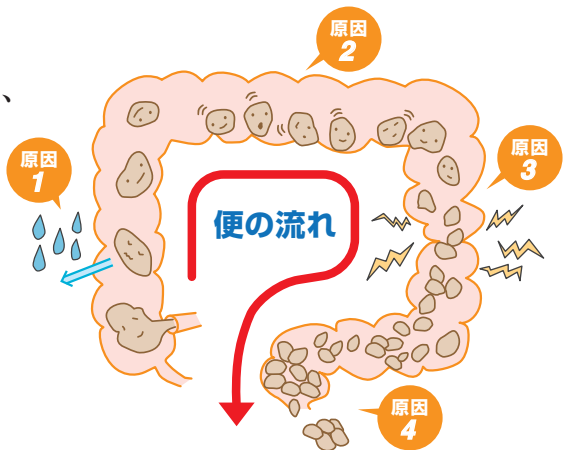
多くは、腸の働きが悪くなること(例えば、便意をがまんすることや食物繊維・水分の不足、ストレス、高齢、常用薬の副作用など)が原因となっています。また、大腸の病気が原因で起こる場合もあります。

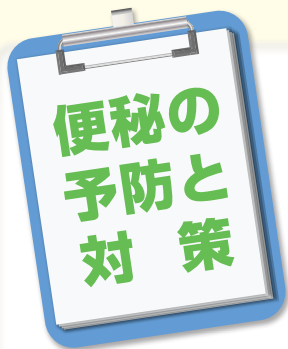
便秘のメカニズム

便秘になる原因は様々です。

次のような原因が単独あるいは複数からみ、便秘が起こります。

- 原因1 水分吸収量の増加
- 原因2 腸の運動が弱まることにより、内容物の移動が遅くなる
- 原因3 大腸壁の痙攣
- 原因4 弱い排便反射



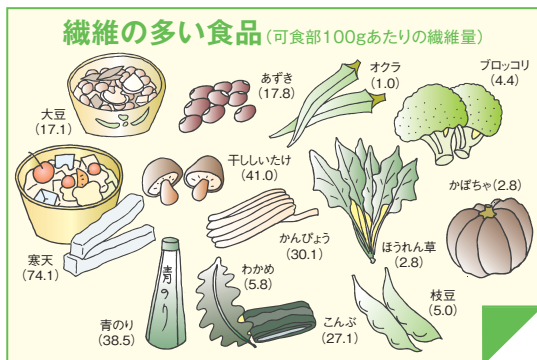


便秘にならないようにするには… まず、生活習慣を見直しましょう！

食事に気をつけましょう

腸に、ある程度の内容物が貯まらないと便意は起こりません。栄養バランスに気をつけて3食きちんととることが大切ですが、特に食物繊維を多く含む食品を摂るようにしましょう。食物繊維は、腸の中で水分を含み便のかさを増し、適度な軟らかさにし、腸のぜん動運動を促し排便を滑らかにします。1日に必要な食物繊維の量は20～30gが目安といわれています。また、痙攣性の便秘の場合は、比較的腸に刺激を与える食物は避けましょう。

腸内には悪玉菌と善玉菌がいます。便秘で便が出なくなると悪玉菌が増殖し、腐敗物質を増産するため、ガスの充満、そして便秘がひどくなるなどの悪循環をもたらします。一方、善玉菌は、悪玉菌の増殖を抑える働きがあり、有害物質を分解し、腸内をきれいしてくれます。善玉菌の一種であるビフィズス菌、乳酸菌を多く含むヨーグルトや健康食品を取ることで善玉菌を増やし、腸内環境を改善しましょう。



食物繊維以外で便秘予防によい成分

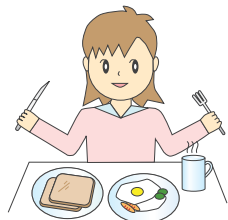
<オリゴ糖>

たまねぎ、ごぼう、にんにく、大豆などに含まれるオリゴ糖は腸内善玉菌の代表であるビフィズス菌のエサになり、ビフィズス菌を増やし、腸内環境を整えます(ただし、サプリメントなどでとりすぎるとおなかゆるくなることがあります)。

<乳酸菌などの生菌食品>

ヨーグルト、漬物類、納豆に含まれる生菌は、体によい腸内の善玉菌を増やし、有害物質が作られるのを防止します。

排便の習慣をつけましょう



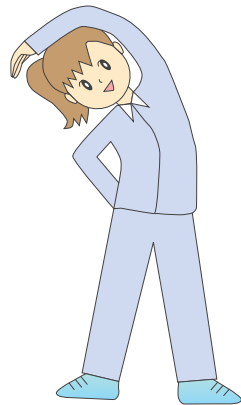
便意(便を出したい気持ち)は朝食後一番強く起こります。朝食抜きだったり、朝食を食べてもトイレに行く時間が取れなかったりすると、せっかくの便意が起こりにくくなってしまいます。朝はしっかりと朝食をとり、その後は必ずトイレに行くという習慣をつけましょう。

適度な運動を心がけましょう

運動は血液循環を良くし、腸も刺激され、便を押し出すぜん動運動が活発となります。また、心身のストレス解消にも役立ちます。

ストレス解消を心がけましょう

気がつかないうちにストレスにさらされていることが多い日常。時にはのんびりしたり、趣味などで気分転換したりすることが最適です。



医療機関名